

# 朝夕美好

老有所养 老有所医 老有所为 老有所乐 老有所学

## 从“养老”到“享老” 萧山老年人生活更幸福

每个人都会老，老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所学是养老的最好状态。

截至2022年年末，全区共有老年人口33万人，占户籍人口的26%，80岁及以上老年人达4.5万人，占老年人口的比例达14%左右。随着人口老龄化程度的不断加剧，如何健康养老已成为备受关注的社会问题。

近年来，我区将养老服务高质量发展作为保障和改善民生的重要举措，着力完善全区基本养老服务体系，不断提高养老服务供给能力，满足老年人多元化、个性化养老需求。如今，在我们身边，越来越多的老年人过上了健康幸福的晚年生活。

■记者 朱林飞 通讯员 贺军

### 老有所养 独自居家不用愁

近年来，我区大力推进居家养老服务设施建设，通过划定服务圈、置换（租赁）用房、盘活养老资源等方式，使全区居家养老服务设施布局更加优化，养老服务圈更加完善。

截至目前，全区已建成示范型居家养老服务中心31家，社区居家养老服务照料中心473家，老年人助餐服务机构161家，让越来越多的老人实现了在家门口幸福养老。

下棋、看报、聊家常……位于党湾镇镇中村的居家养老服务中心，是不少附近村社的老年人常去的地方。作为镇级示范型照料中心，镇中村居家养老服务中心分上下两层，内有棋牌室、理

发室、心理咨询室、健身房等，可针对老年人开展生活照料、康复护理、托养、家庭支持、心理疏导等一系列服务，基本能满足老年人的大部分养老需求。

上午10点多，镇中村的老年食堂内菜香四溢，刚下完棋的王大伯准备去吃饭，此时，住在附近的不少老人已相继前来就餐。大家边吃边聊，非常开心。而另一边，几十份爱心午餐已统一打包，由志愿者们开着送餐车从老年食堂出发，送往当日订餐的老人家中。

这是农村居民在家门口养老的一个缩影。而城区的居民同样可以在家门口实现养老。在城厢街道湘湖社区，1100平方米的社区居家养老服务中心

成为老人们日常活动的场所，边上还有老年食堂和智慧健康馆，既解决了老人的就餐难题，还可以为老人提供多层次、全方位的医养养护服务。

对于那些居家养老的高龄独居老人，区民政局相继推出了“安居守护四件套”和“一键通呼叫器”。到目前，安居守护场景已全域覆盖22个镇街、559个村社，通过安装门磁、烟感、气感、睡眠监测仪等，累计将6000余名老人纳入守护范围，共计预警居家安全隐患11575次。同时，为1.6万老年人配备了“一键通呼叫器”，当老人独自一人在家时，一旦发生意外，只要通过一键呼叫便可寻求帮助。

### 老有所乐 生活变得更精彩

2017年1月，萧山区首届“老年春晚”在萧山歌剧院举行。冬去春来，到今年，“老年春晚”已走过五个年头。

“老年春晚”是萧山老年业余文艺团体最高水平的表演，演员平均年龄50周岁以上，最大的70多岁。老骥伏枥的“艺术家”们经过精心准备，每次都会呈现出丰富多彩的高水准节目，有舞蹈、演唱、小品、越剧、器乐、歌曲联唱和礼服秀等，真正体现了中老年人老有所乐、老有所为的精神面貌和乐观人生。

除“老年春晚”之外，众多精彩纷呈的老年活动，让广大老人在夕阳迟暮的年纪活出了青春的味道。家住回澜北苑社区的傅慧阿姨是萧山区老年人腰鼓体育项目培训基地的负责人。在早上的城河公园，她带着三十多人的腰鼓队正热火朝天地训练，为8月份的比赛做准备。大家腰间斜挂小鼓，双手持鼓槌，时而腾挪跳跃，热烈奔放，时而轻敲慢打，柔和

灵巧，吸引了不少路人驻足观看。而此时在江寺公园北广场，广大文体爱好者聚在一起，踏着舒缓的乐曲声，跳起了健身操。

据统计，我区已连续举办34届老年人体育运动会，项目涵盖乒乓球、排球、柔力球操、健身球操、广场舞健身舞、毽球、掷准飞盘、健身秧歌、快乐舞步、健身操等多个项目，旨在让老人在运动中收获快乐，在运动中强健体魄。

另外，我区已连续举办20届老年文艺汇演，节目都是老年文艺爱好者自创、自编、自导、自演，为老年人展示自我搭建了一个良好的平台。连续举办20届老年书画摄影大赛，累计征集书画摄影作品近3000件，以老年书画摄影大赛优秀作品展形式进行展示。连续举办8届老年人征文活动，累计征集作品近1200篇，并将老年人征文获奖作品集结编印成书，免费赠送给获奖作者及老年写作爱好者。



### 老有所医 生病不再是负担

随着生活水平的不断提升，老年人对美好晚年生活的向往与日俱增。如何为老年人解决就近就医、日常配药用药难等痛点，成了一道亟待社会共解的命题。

为破解医疗资源城乡分布不均衡的难题，去年7月，我区发布了浙江数字社会的揭榜挂帅项目——“健康大脑+智慧医院”应用场景。作为医疗健康数字化先行试点，萧山加速“健康大脑”平台建设，在全区层面深入推广“小病慢病不出村”五大数字化服务，即“慢病配药不出村”“入院办理不出村”“监

测服务不出村”“常规检验不出村”“康复护理不出村”，让不少行动不便的患者特别是老年群体，在家门口就能享受到优质的诊疗服务，从真正意义上打通了医疗养老的“最后一公里”。

家住湘湖家园的孙大伯是一名糖尿病患者，每个月都要去医院检查血糖指标。前两天，他来到小区对面的湘湖社区卫生服务站。“我来做个化验，明天要去中医院复诊。”他熟练地对接护士说道。

在护士指引下，孙大伯用了不到30分钟就完成了从挂号到化验的全过

程。“现在真的好方便，买个菜的工夫就完成检查了。明天去复诊我就不用再排队化验，直接可以看医生了。”冯大伯开心地说。

湘湖社区有4000多常住人口，其中高血压、糖尿病两慢病的老年患者有近千人。作为去年我区新建的5个智慧健康站之一，该服务站拥有智慧化诊疗一体机、自助挂号机、自助报告打印机等，还能提供心电图、B超、抽血检验等服务。站点配药种类增加，原先配不到药品，现在都能配到，老百姓看病更方便更舒适了。



### 老有所学 求学路上不停歇

俗话说，活到老，学到老。近年来，我区通过充分整合资源，不断创新形式和创新载体，拓宽教学内容和方式，满足拥有不同兴趣爱好的老年学员的多样化需求，让更多老年人真正老有所学。

家住城厢街道藕湖社区的颜阿姨，今年79岁，耳不聋，眼不花，走起路来步子轻健。她有时在社区上公益课，教孩子们吹葫芦丝，还会给邻居做衣服，成为大家眼中的才艺达人。谁也想不到，这些看家本领是颜阿姨在老年大学学来的。因为小时候家里穷，没读多少书，等退休后，颜阿姨坚持上了18年老年大学，学会了剪纸、拉二胡、打腰鼓、唱越剧、吹葫芦丝、裁剪衣服等各项技能。

很多人像颜阿姨一样，从单位退休后，开始上起了老年大学。为满足更多老年人的精神文化需求，我区以老年大学为中心，依托全区9所社区学校开设老年大学分校，在各社区学校所辖其他镇街设二级分校、村社设立教学点，建立健全全区一镇街一村社

三级老年教育网络，为全区老人就近就便入学提供帮助。

在教学上，萧山老年大学及其分校始终坚持教学对象的特殊性，教学内容的多样性、教育方式的灵活性，引入“互助学习”“自主学习”等方式，使老年人的学习愿望得到尊重。

另外，作为我区老年教育的重要阵地，萧山区老年电视大学依托“江寺晚晴大学堂”“萧然银龄文明行”等活动载体，连续推出智能手机设备应用普及、健康养生科普宣教、应急救护知识普及、移风易俗宣教等公益课程，助力“银发族”过上有品质的幸福晚年生活。

同时，依托老年教育网络，针对微信聊天、预约挂号、健康扫码、手机支付、网约车出行等常用生活场景，帮助老年人跨越“数字鸿沟”，避开“数字陷阱”。2022年开展各类专项培训和“三人”送教1367场，服务老年人21万多人次，切实帮助老年人跨越“数字鸿沟”，更好地享受“智慧生活”。

### 老有所为 发挥余热正青春

如今，越来越多的老年人对养老生活的需求已不再满足于老有所养、老有所医，老年人的精神文化需求正在日益增大，老有所为、老有所乐、老有所学已成为老人们的最大心愿。

去年7月，萧山区首届萧然银龄十佳百名达人评选结果公布。在100位上榜的老年人中，有退而不休、志在千里的老干部，有抛洒热血、征战疆场的老专家，也有教书育人、根植教坛的老教师。他们的事迹生动诠释了新时代老年人积极、健康、活力的精神风貌，也为

萧山老年人的精彩晚年生活提供了最新样本。

年逾七旬的老党员洪峰是城厢街道陈公桥社区金秋驿站的站长，去年6月，在社区的指导下，他集结起小区里25名党员志愿者成立功能型“育秀先锋”小区支部，深入挖掘党员的思想优势和组织优势，自主进行小区治理，解决居民困难。一年来，洪峰组织党员们开展消防演练、车辆管理、矛盾调解、抗旱保绿、慰问小区孤寡老人等活动，不仅提升了小区的生活品质，还收获了居民的真心点赞。

像洪峰这样的“银龄力量”正散发着耀眼的光芒。在区老干部志愿者联合会的牵头下，我区还成立了专业化、区域化的老干部志愿服务分队，千余名老干部志愿者常态化开展志愿服务。他们忙碌在交通协管、矛盾调解、心理援助、关爱青少年等领域，活跃在社会的角角落落，成为一道靓丽的风景线。

“学习使我们永葆青春，奉献让我们的老年生活更有意义，将志愿活动与兴趣爱好相结合既可以让内心愉悦，也有很高的社会意义。”老党员这样说道。

